

Yogische Tiefenentspannung (Yoga Nidra)

Vorübungen zur Entspannung (Asanas)



Entspannung im Liegen

Entspannung im Sitzten



Rumpf drehen

Schullter hochziehen

Nacken dehnen



Augenübungen

Atemübungen (Wechselatmung)



Entspannen im Liegen

Übungsanleitung yogische Tiefenentspannung (Yoga Nidra)

Bitte legen Sie sich auf den Rücken. Die Unterlage sollte nicht zu weich und trotzdem bequem sein. Bitte tragen Sie lockere Kleidung. Sie sollten während dieser Übung nicht gestört werden und es sollte Ihnen angenehm warm sein.

Wenn Sie mögen, breiten Sie eine Decke über sich aus.

Die Beine liegen etwas auseinander, Ihre Füße fallen locker nach außen. Die Arme befinden sich etwas abseits vom Körper. Ihre Handflächen zeigen nach oben ... alternativ können Sie die Hände auch auf die Brust legen. Schließen Sie die Augen.

Richten Sie noch einmal Ihre Lage aus, sodass Sie bequem und unbedrängt liegen. Sagen Sie sich innerlich: "Ich bin während der ganzen Übung wach und bewusst." Wiederholen Sie das einige Male.

--- 10 Sekunden Pause ---

Werden Sie ruhig und friedlich. Stellen Sie sich vor, dass sich mit dem Einatmen Ruhe im ganzen Körper ausbreitet. Mit dem Ausatmen sagen Sie sich „loslassen“.

--- 15 Sekunden Pause ---

Achten Sie jetzt auf Geräusche in Ihrer Umgebung, ohne dass Sie über diese Geräusche nachdenken ... zuerst achten Sie auf Geräusche aus der ferneren Umgebung ... jetzt auf Geräusche hier im Zimmer.

--- 10 Sekunden Pause ---

Stellen Sie sich geistig den Raum vor, in dem Sie gerade liegen ... stellen Sie sich die Decke vor, die Wände, die Türen, die Fenster und den Fußboden ... sehen Sie sich selbst hier im Zimmer liegen, visualisieren Sie Ihren eigenen, liegenden Körper.

--- 10 Sekunden Pause ---

Nehmen Sie nun die Stellen wahr, an denen der Körper den Boden berührt.

--- 10 Sekunden Pause ---

Wandern Sie mit der Aufmerksamkeit zum Atem, ohne ihn zu verändern ... nehmen Sie den Atem einfach nur wahr ... in der Nase ... im Brustraum ... an der Bauchdecke.

--- 10 Sekunden Pause ---

Jetzt kommt der Moment, in dem Sie einen Entschluss fassen können ... es sollte ein sehr einfacher Entschluss sein ... vielleicht kommt ganz von selbst ein Entschluss aus Ihrem Unbewussten hervor ... sprechen Sie den Entschluss 3-mal innerlich vor sich hin ... er wird durch die weitere Übung tief im Unbewussten verankert.

--- 10 Sekunden Pause ---

Lassen Sie nun die Wahrnehmung relativ rasch von einem Körperteil zum nächsten wandern.

Benennen Sie im Geiste das jeweilige Körperteil und spüren Sie gleichzeitig hin ...

Bewegen Sie Ihre Wahrnehmung zur **rechten Hand** ...

zum rechten Daumen ...

Zeigefinger ...

Mittelfinger ...

Ringfinger ...

kleiner Finger ...

alle fünf Finger zusammen ...

Handrücken ...

Handfläche ...

die ganze rechte Hand ...

Handgelenk ...

Unterarm ...

Ellenbogen ...

Oberarm ...

Schulter ...

rechte Achselhöhle ...

rechte Taille ...

rechte Hüfte ...

rechter Oberschenkel ...

Knie ...

Unterschenkel ...

Fußgelenk ...

rechte Ferse ...

Fußsohle ...

Fußrücken ...

großer Zeh ...

zweiter Zeh ...

dritter Zeh ...

vierter Zeh ...

kleiner Zeh ...

alle 5 Zehen zusammen ...

der ganze rechte Fuß ...

die ganze rechte Körperseite ...

die ganze rechte Körperseite ...

Tragen Sie nun die Wahrnehmung zur **linken Hand** ...

zum linken Daumen ...
Zeigefinger ...
Mittelfinger ...
Ringfinger ...
kleiner Finger ...
alle fünf Finger zusammen ...
Handrücken ...
Handfläche ...
die ganze linke Hand ...
Handgelenk ...
Unterarm ...
Ellenbogen ...
Oberarm ...
Schulter ...
linke Achselhöhle ...
linke Taille ...
linke Hüfte ...
linker Oberschenkel ...
Knie ...
Unterschenkel ...
Fußgelenk ...
linke Ferse ...
Fußsohle ...
Fußrücken ...
großer Zeh ...
zweiter Zeh ...
dritter Zeh ...
vierter Zeh ...
kleiner Zeh ...
alle 5 Zehen zusammen ...
der ganze linke Fuß ...
die ganze linke Körperseite ...
die ganze linke Körperseite ...

Gehen Sie nun zur **Rückseite** des Körpers ...

zur rechten Gesäßhälfte ...
zur linken Gesäßhälfte ...
das ganze Gesäß ...
der untere Rücken ...
der mittlere Rücken ...
der obere Rücken ...
die Wirbelsäule ...
das rechte Schulterblatt ...
das linke Schulterblatt ...
der ganze Rücken ...
der ganze Rücken ...
der Nacken ...
der Hinterkopf ...
der Scheitelpunkt des Kopfes ...
die ganze Rückseite des Körpers ...
die ganze Rückseite des Körpers ...

Wandern Sie weiter zur **Stirn** ...

zur rechten Augenbraue ...

zur linken Augenbraue ...

zum Punkt zwischen den Augenbrauen ...

rechtes Auge ...

linkes Auge ...

rechte Wange ...

rechtes Ohr ...

linke Wange ...

linkes Ohr ...

rechtes Nasenloch ...

linkes Nasenloch ...

die Nasenspitze ...

die ganze Nase ...

die ganze Nase ...

Oberlippe ...

Unterlippe ...

Zähne ...

Zunge ...

Mundinnenraum ...

Kinn ...

Hals ...

rechte Brust ...

linke Brust ...

Bauch ...

Unterleib ...

die ganze Vorderseite des Körpers ...

Nehmen Sie nun die **großen Körperteile** wahr ...

rechter Arm ...

linker Arm ...

beide Arme zusammen ...

rechtes Bein ...

linkes Bein ...

beide Beine zusammen ...

das Gesäß ...

der Rumpf ...

der ganze Kopf ...

der ganze Körper ...

der ganze Körper ...

nehmen Sie den Raum wahr, der vom Körper ausgefüllt wird ...

nehmen Sie nun wieder den Körper wahr ...

und nun wieder den Raum, den der Körper ausfüllt ...

nehmen Sie wahr, wo der Körper die Unterlage berührt ...

den Hinterkopf in Verbindung zur Unterlage ...

Schulterblätter in Verbindung zur Unterlage ...

die Ellbogen und die Unterlage ...

die Handrücken und die Unterlage ...

das Gesäß und die Unterlage ...

die Waden und die Unterlage ...

die Fersen und die Unterlage ...

Nehmen Sie gleichzeitig **alle Punkte** wahr, an denen der Körper den **Fußboden** berührt ...
Wandern Sie mit der Aufmerksamkeit zu den Augenlidern ...
fühlen Sie die schmale Linie zwischen dem oberen und dem unteren Lid ...
nehmen Sie wahr, wie sich beide berühren ...
gehen Sie nun weiter zu den Lippen ...
spüren Sie den Zwischenraum zwischen den Lippen ...
Nehmen Sie wieder den Atem wahr ...
fühlen Sie, wie der Atem in die Nase einfließt, wie sich die Bauchdecke hebt ...
und wie der Atem wieder herausfließt, wie sich die Bauchdecke dabei senkt ...
ändern Sie nichts am Atem, lassen Sie ihn einfach geschehen ...
Stellen Sie sicher, dass Sie wach sind ...
sagen Sie sich innerlich: "Ich bin ganz wach" ...
Gehen Sie wieder zum Bauchnabel und fühlen Sie hier den Atem ...
und nun beginnen Sie die Atemzüge rückwärts zu zählen ...
zählen Sie von 27 bis 0 ...
ein kompletter Atemzug zählt 1 ...
also 27, der Nabel hebt sich ... 27,
der Nabel senkt sich ...
26, der Nabel hebt sich ...
26, der Nabel senkt sich ...
zählen Sie jetzt bitte von selbst weiter ...
falls Sie einen Fehler machen, fangen Sie einfach bei 27 wieder an ...

--- Pause für 4 Minuten und 30 Sekunden bzw. bis Sie runter gezählt haben ---

Beenden Sie nun das **Zählen** ...

erwecken Sie geistig das Gefühl von Schwere im Körper ...
der Körper ist so schwer, dass er immer tiefer in die Unterlage sinkt ...
spüren Sie die Schwere im ganzen Körper ...
schwer ...
schwer ...

Erwecken Sie in allen Teilen Ihres Körpers ein Gefühl von Leichtigkeit, von Schwerelosigkeit ...

Ihr Körper ist ganz leicht, er scheint über dem Boden zu schweben ...
leicht ...
leicht ...

Erwecken Sie das Gefühl von Schwere im Körper ...

der Körper ist so schwer, dass er immer tiefer in die Unterlage sinkt ...
spüren Sie die Schwere im ganzen Körper ...
schwer ...
schwer ...

Erwecken Sie in allen Teilen Ihres Körpers ein Gefühl von Leichtigkeit, von Schwerelosigkeit ...

Ihr Körper ist ganz leicht, er scheint über dem Boden zu schweben ...
leicht ...
leicht ...

Erwecken Sie ein Gefühl von Kälte im Körper ...

stellen Sie sich vor, Sie liegen nackt im Schnee ...
Ihr ganzer Körper ist eiskalt ...
kalt ...
kalt ...

Erwecken Sie ein Gefühl von Hitze im Körper ...

stellen Sie sich vor, Sie befinden sich in der Sauna oder in der Wüste ...

Ihr ganzer Körper ist feurig heiß ...

heiß ...

heiß ...

Erwecken Sie ein Gefühl von Kälte im Körper ...

stellen Sie sich vor, Sie liegen nackt im Schnee ...

Ihr ganzer Körper ist eiskalt ...

kalt ...

kalt ...

Erwecken Sie ein Gefühl von Hitze im Körper ...

stellen Sie sich vor, Sie befinden sich in der Sauna oder in der Wüste ...

Ihr ganzer Körper ist feurig heiß ...

heiß ...

heiß ...

Ziehen Sie nun Ihre **Sinne zurück** und konzentrieren Sie sich auf den Raum, den Sie hinter Ihren geschlossenen Augen sehen können ...

dieser Raum wird Chidakasch genannt ...

nehmen Sie diesen Raum immer deutlicher wahr ...

ein unendlich großer Raum, unendlich weit ...

unendlich tief ...

unendlich breit ...

schauen Sie genau hin, aber lassen Sie sich nicht ablenken ...

schauen Sie so hin, als wenn Sie sich einen Film ansehen ...

bleiben Sie achtsam und fahren Sie fort ...

Stellen Sie sich nun in diesem Raum einen **See** vor, der in den **Bergen** liegt ...

der See ist von hohen Fichten umsäumt ...

die Sonne scheint und es ist angenehm warm ...

am Rande des Sees findet sich eine weite Grasfläche ...

auf dieser Grasfläche gehen Sie spazieren ...

spüren Sie das weiche, moosige Gras unter Ihren nackten Füßen ...

hören Sie das Zwitschern der Vögel ...

sehen Sie die Blumen am Rande des Sees ...

riechen Sie den lieblichen Duft dieser Blumen ...

mit dem nächsten Atemzug ziehen Sie diesen lieblichen Duft in sich hinein ...

der Blumenduft breitet sich in Ihrem ganzen Körper aus ...

schauen Sie nun über den See ...

der See ist spiegelglatt, kein Windhauch bewegt die Oberfläche ...

genießen Sie die Betrachtung dieses Sees ...

--- 30 Sekunden Pause ---

Kommen Sie nun zurück zu **Chidakasch**, dem dunklen Raum, den Sie mit geschlossenen Augen sehen ...

bleiben Sie noch einen Moment in diesem Raum ...

ruhen Sie sich in diesem Raum aus ...

betrachten Sie alle Farben und Muster, die auftreten ...

erinnern Sie sich jetzt wieder Ihres Entschlusses vom Anfang ...

wiederholen Sie diesen Entschluss noch 3-mal in tiefer Überzeugung ...

Sie pflanzen Ihren Entschluss damit in ein wohlvorbereitetes Feld ...

--- 10 Sekunden Pause ---

Kommen Sie langsam wieder in Ihren **Körper zurück** ...

vertiefen Sie Ihren Atem ...

mit jedem Atemzug kommt mehr Frische in Ihren Körper ...

recken und strecken Sie Ihre Glieder ...

genießen Sie noch einen Moment das angenehme Gefühl der Ruhe und freuen Sie sich auf den weiteren Tag ...

Drehen Sie sich auf eine Seite und setzen Sie sich langsam auf.